

¡Dame

5

al día!



Este libro pertenece a:

¡Dame 5 al día!

por

**Kathy Reeves, M.S., R.D., Brenda Crosby, R.D.,
Jennifer Hemphill, M. Elizabeth Hoffman, M.A.**

ilustrado por

Bill Celandor

**¡Dame 5!
¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**





**Es el
número de
vegetales y
frutas que
debes comer
al día.**



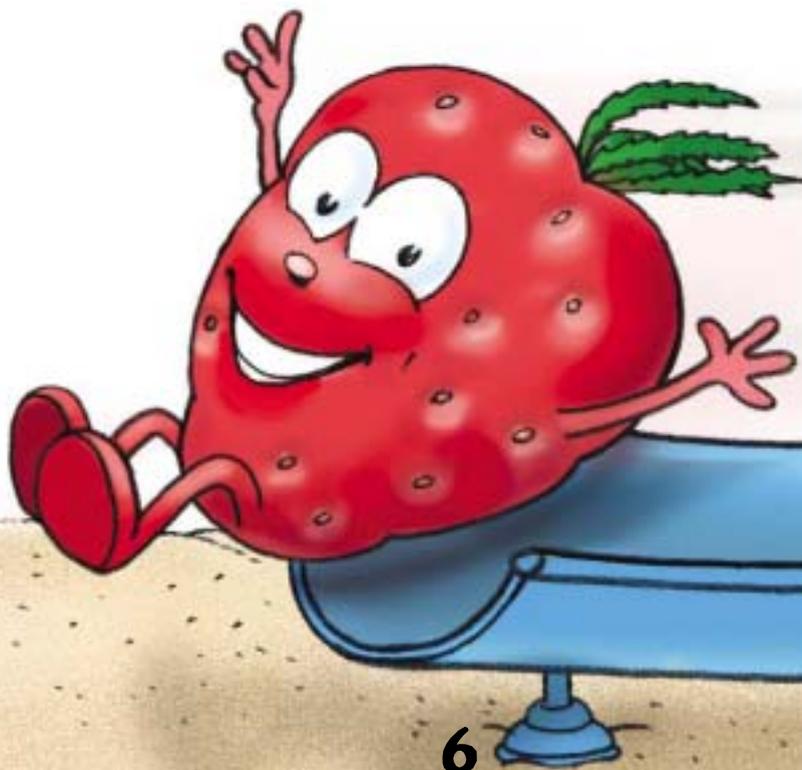
**Los vegetales y las
frutas mantienen a nuestras
familias sanas.**

Los vegetales y las frutas nos dan energía para correr y jugar.



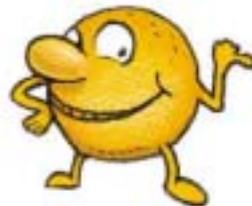
**¡Dame 5! ¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**

**Es el número de vegetales
y frutas que debes comer
al día.**

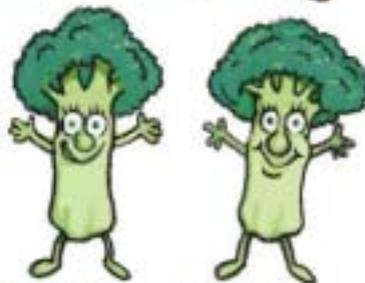




¡Contemos hasta 5!



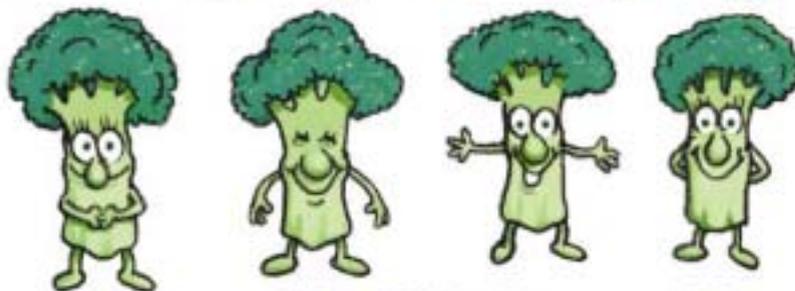
1



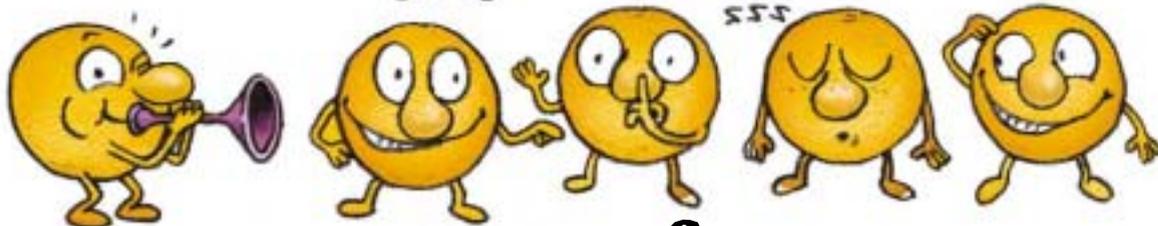
2



3



4



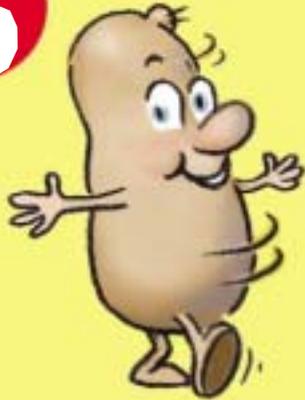
5

**Saltemos
5 veces.**

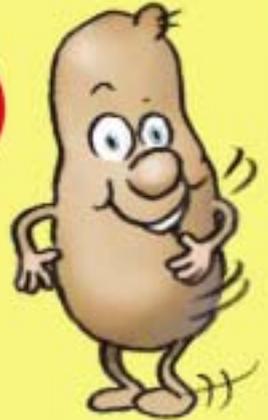


Demos vuelta 5 veces.

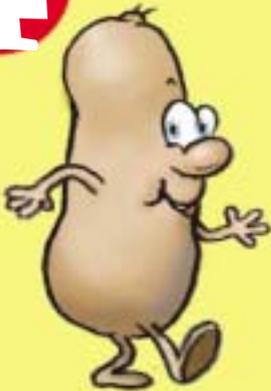
5



1



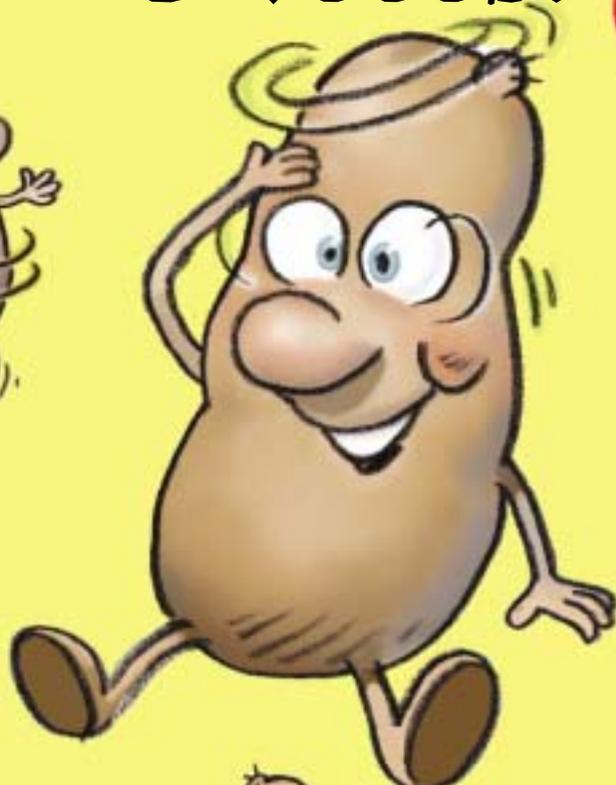
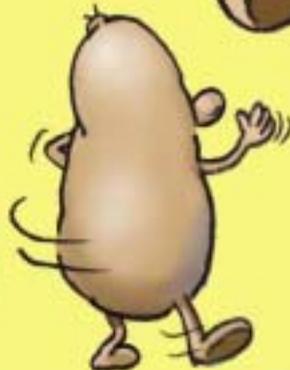
4



2

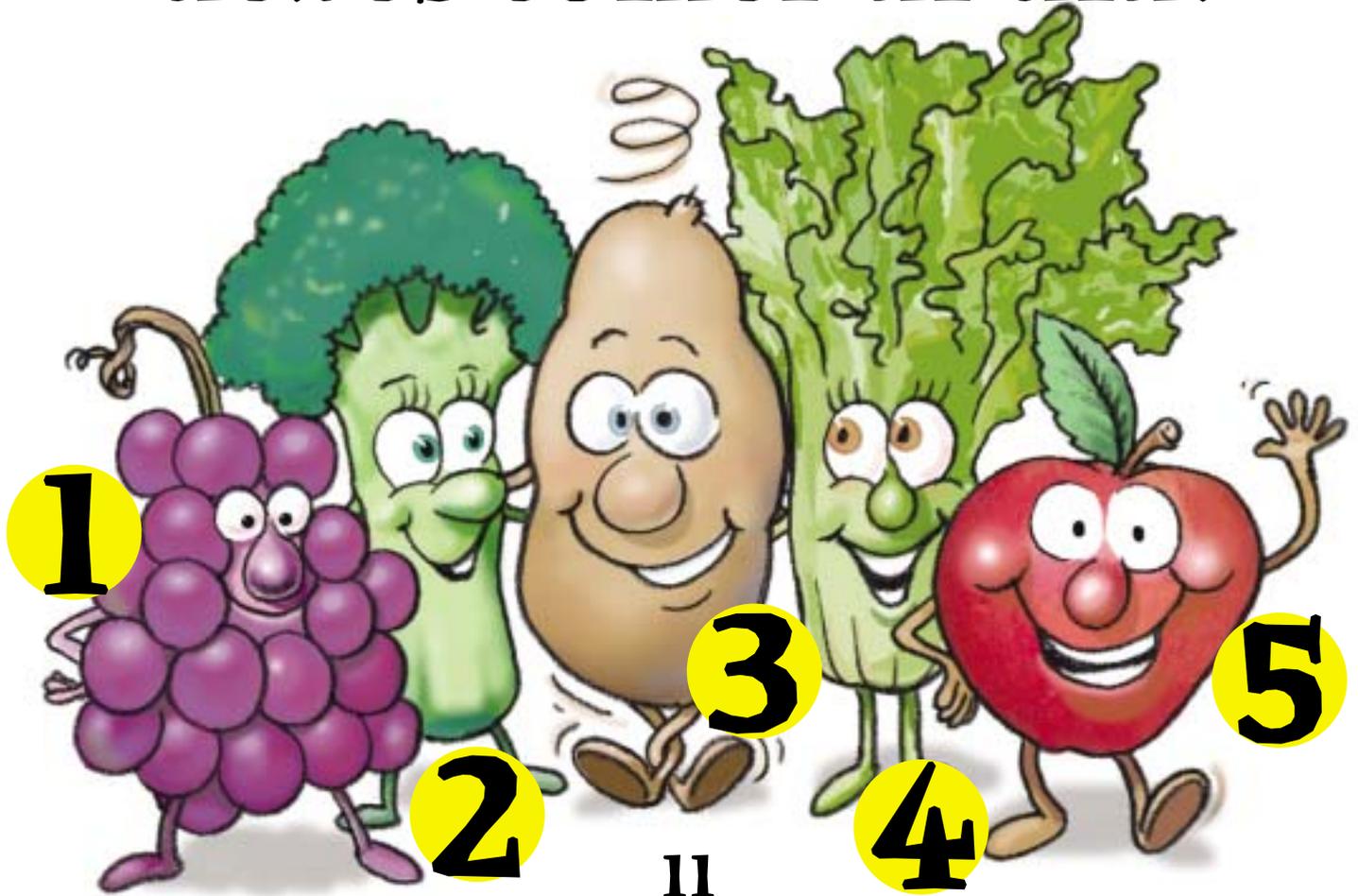


3



5...5...5...

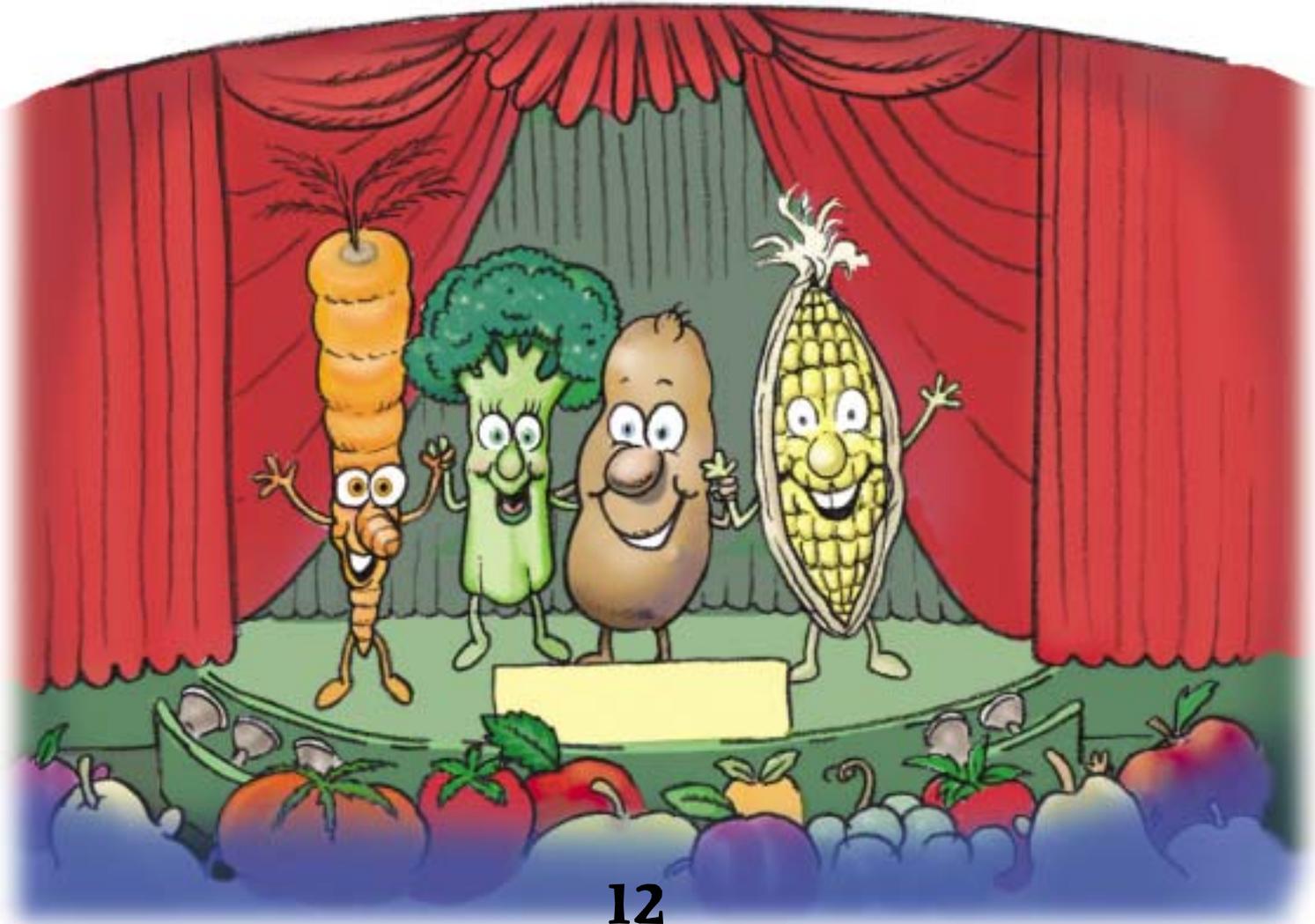
**Es el número de
vegetales y frutas que
debes comer al día.**



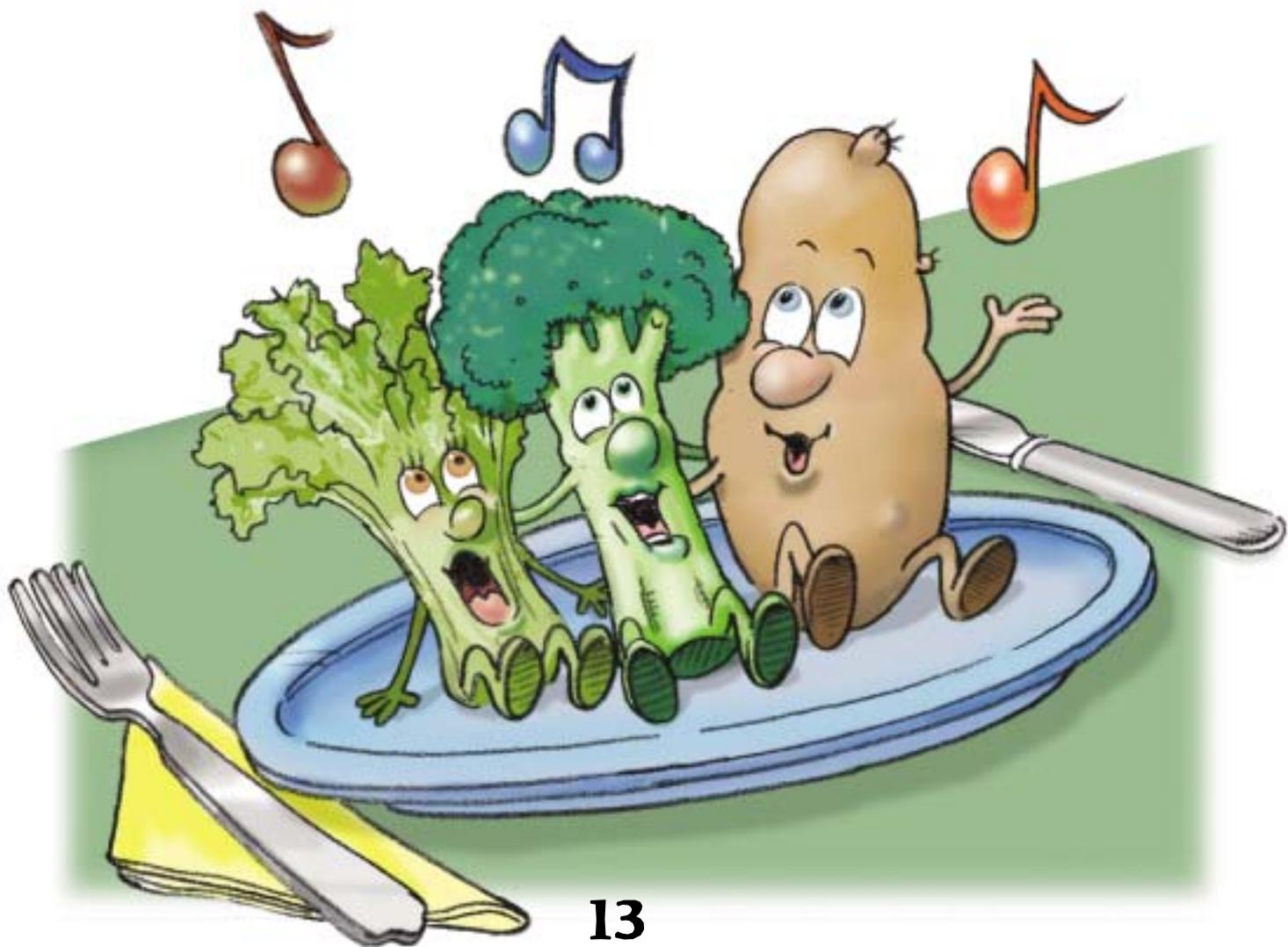
¿Qué es un vegetal?

**Zanahorias, brócoli, papas y maíz
(elotes) son algunos.**

¿Cuáles vegetales te gustan comer?



**Debes comer por lo
menos 3 vegetales al día.**

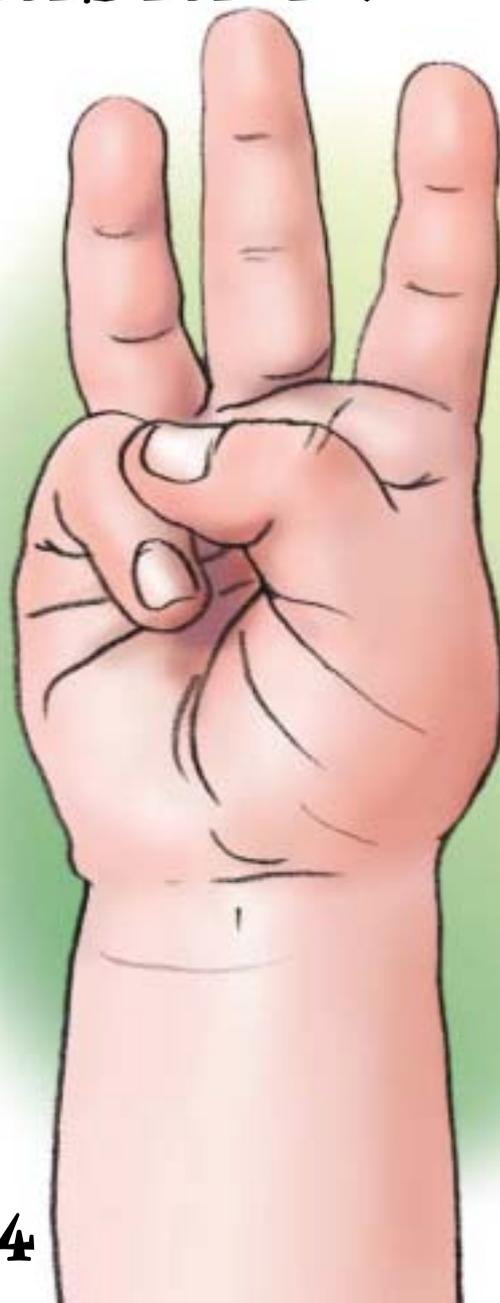


¡Contemos hasta 3!

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales

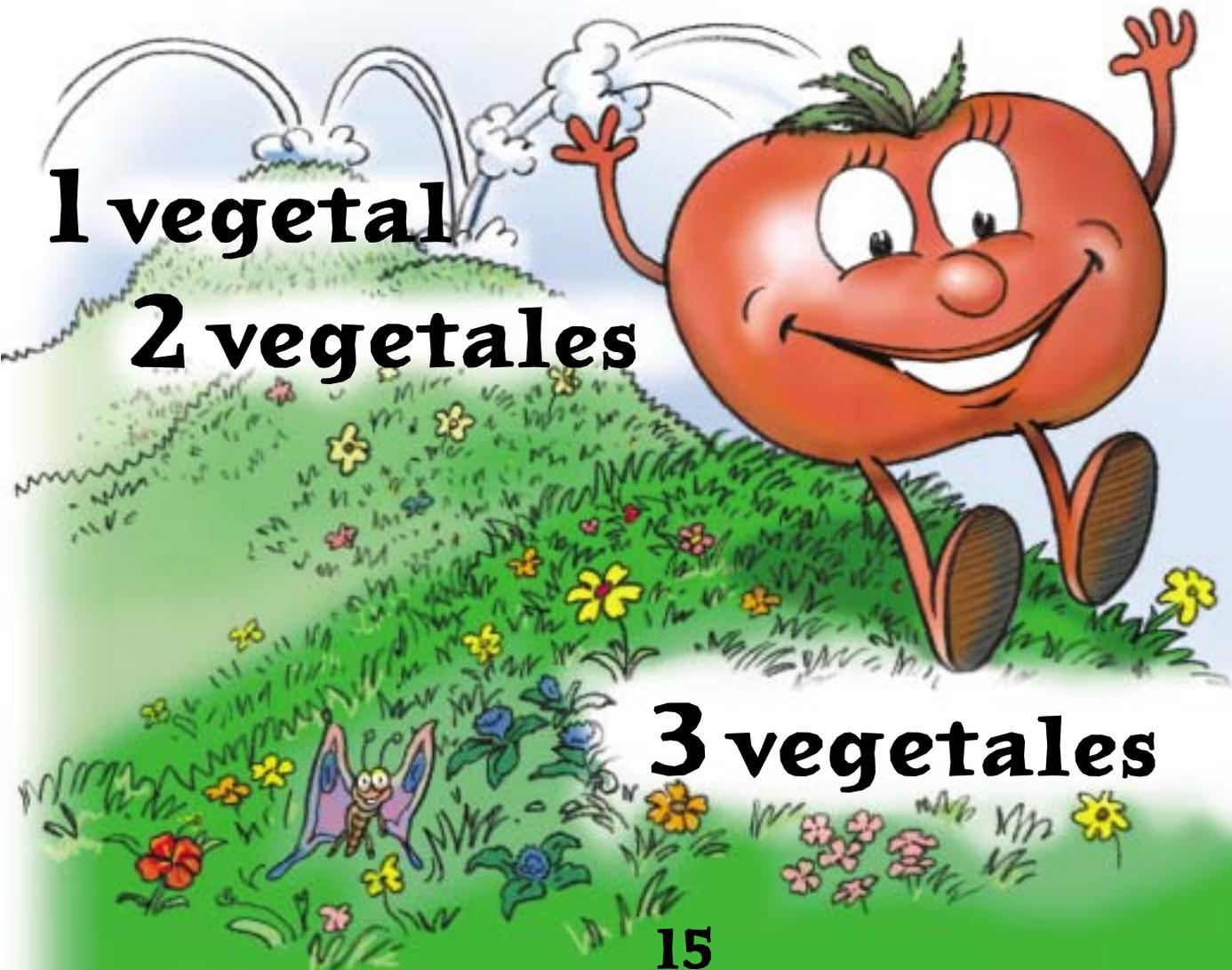


Saltemos 3 veces.

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales

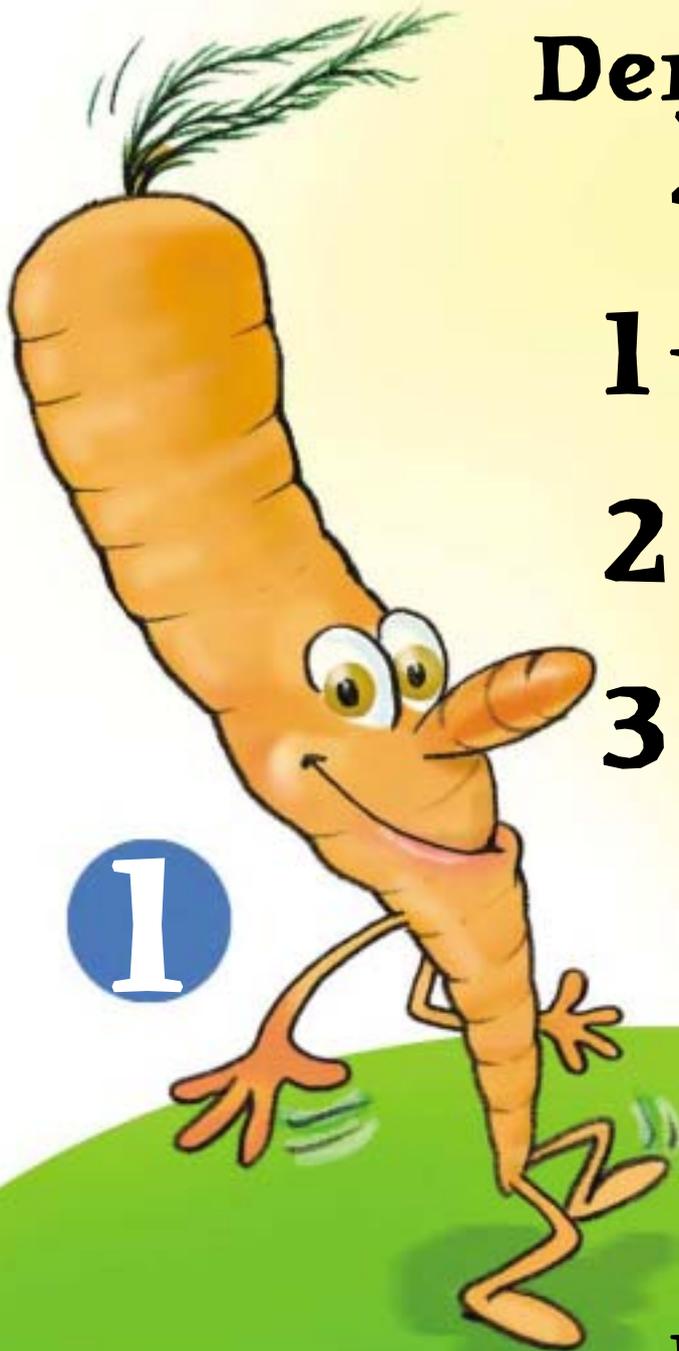


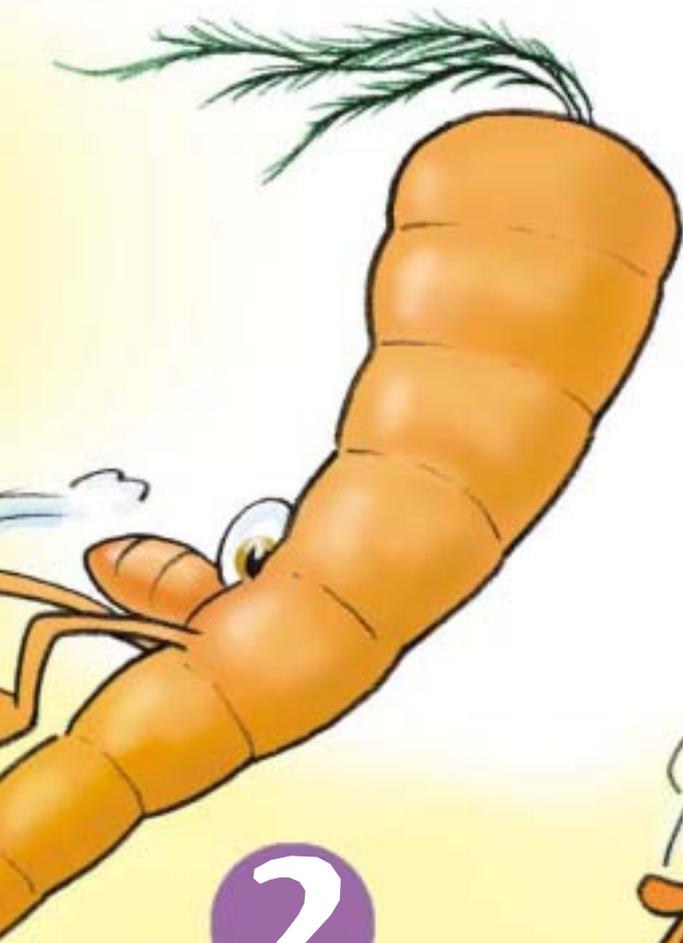
**Demos vuelta
3 veces.**

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales





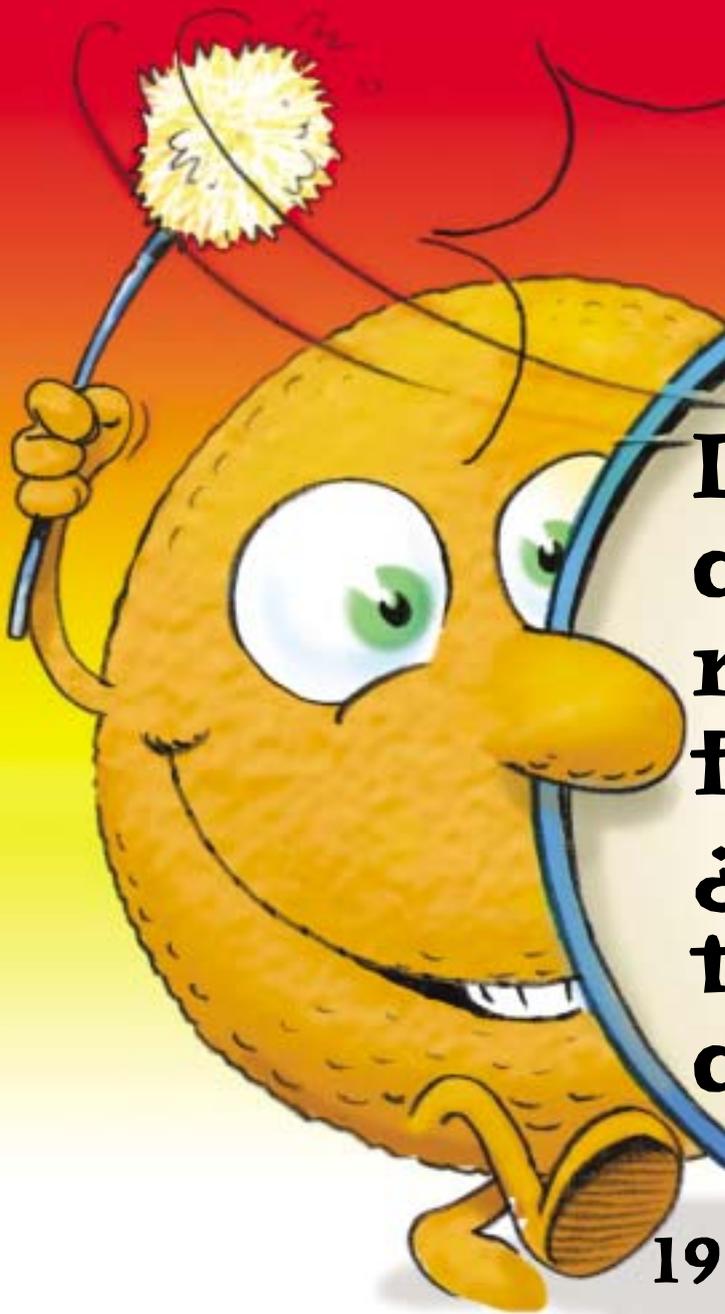
2



3

**¿Qué es una fruta?
Bananas (plátanos, guineos),
uvas, fresas y naranjas (chinas)
son algunas.**

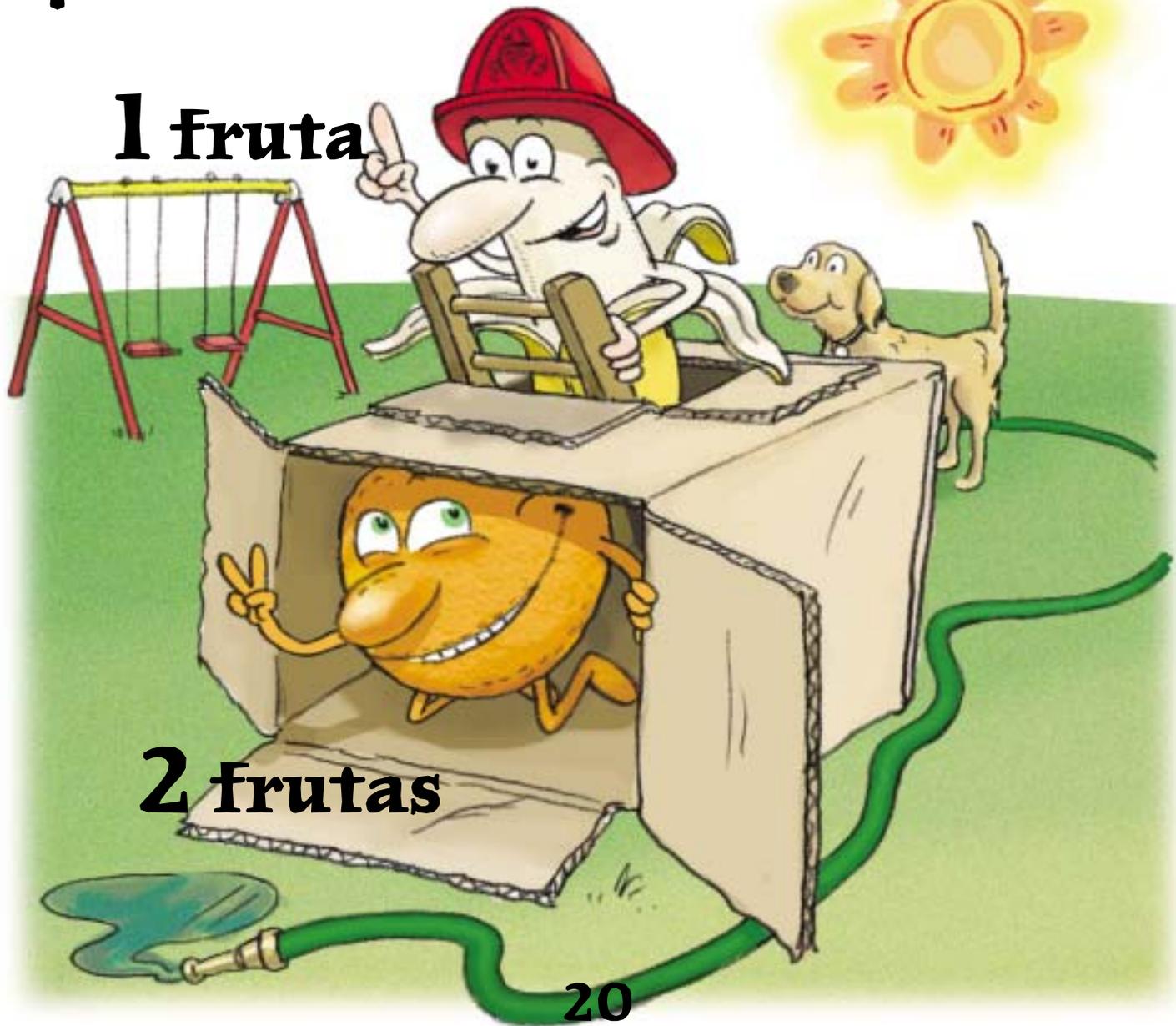




**Debes
comer por lo
menos 2
frutas al día.
¿Cuáles frutas
te gustan
comer?**

¡Contemos hasta 2!

1 fruta

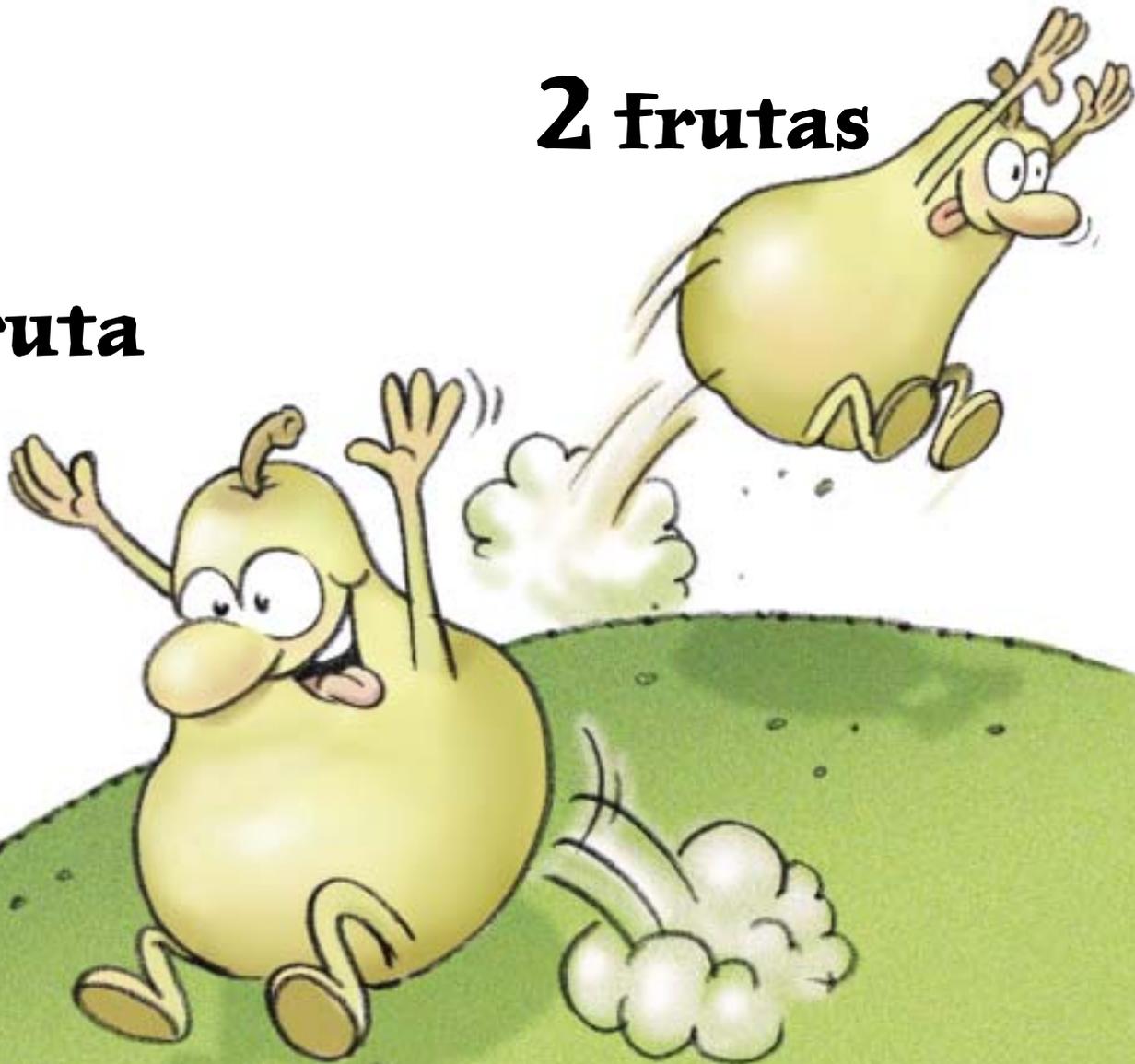


2 frutas

Saltemos 2 veces.

2 frutas

1 fruta



Demos vuelta 2 veces.



1 fruta

1

2 frutas



**Cuando los sumas
todo tienes:**

3 vegetales

+ 2 frutas

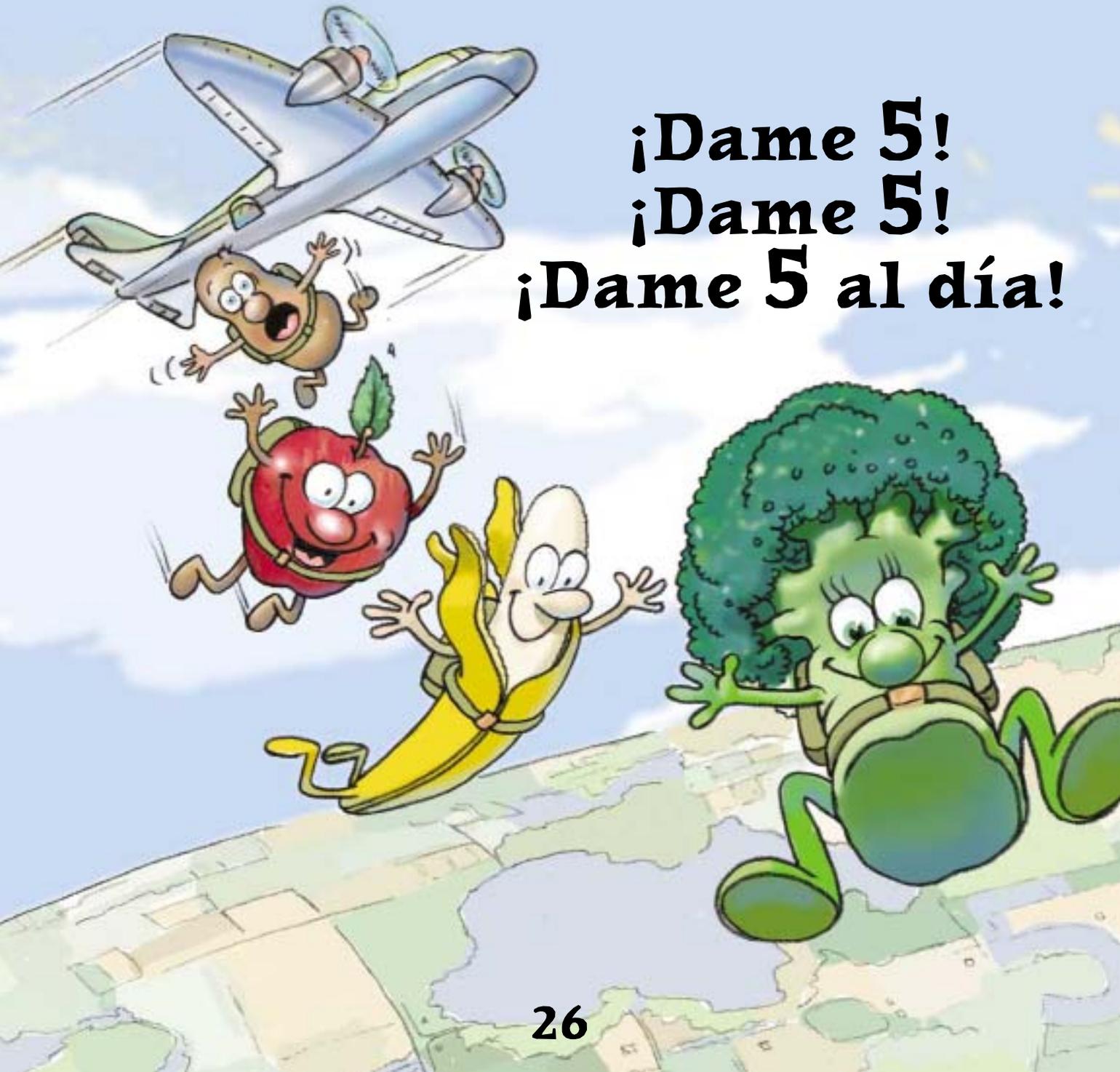
5 al día



**Debes comer 5
vegetales y frutas
al día.**



**¡Dame 5!
¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**





¡El Fin!

3

VEGETALES

+2

FRUTAS

5

AL
DÍA

¡como lo
hacemos
en Florida!

Florida Department of Health

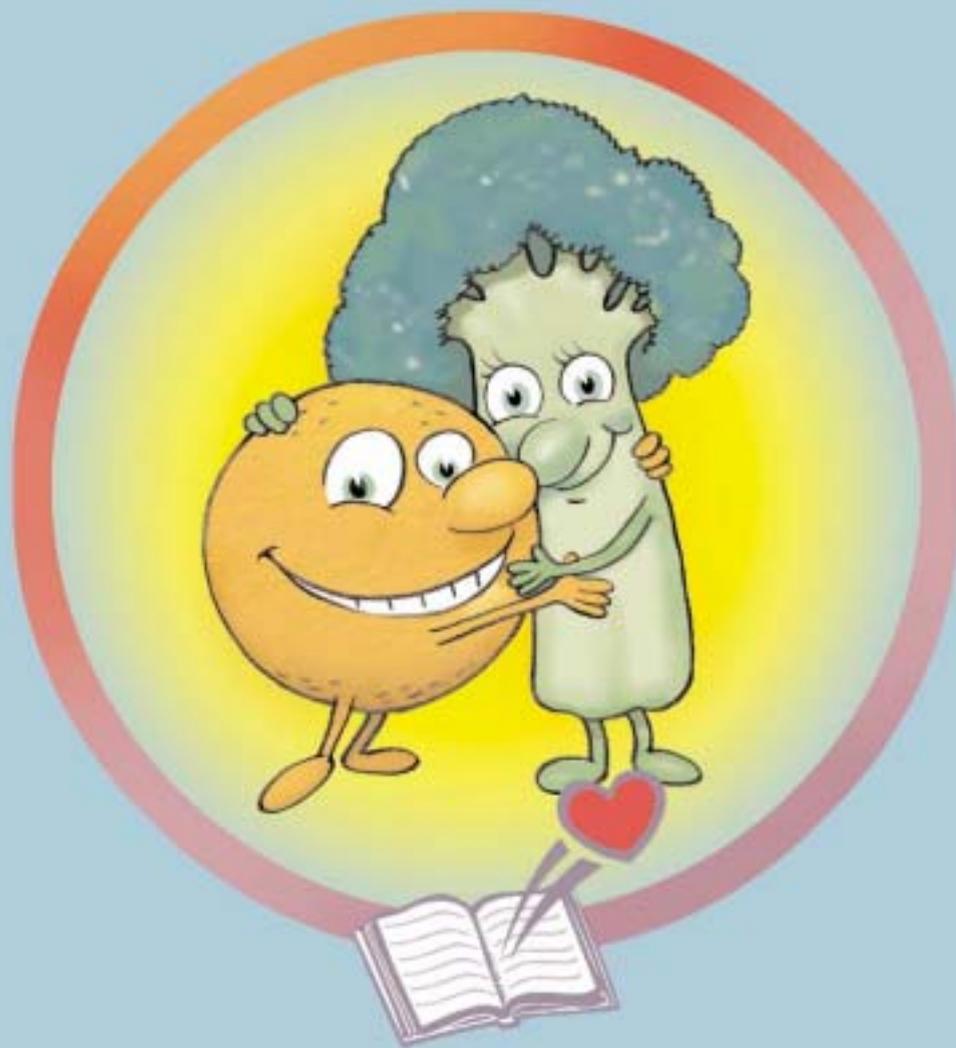
Bureau of Child Nutrition Programs

Bureau of WIC and Nutrition Services

Estas instituciones proveen oportunidades iguales a todos.

Para más información visite nuestra página de Internet,

www.doh.state.fl.us



lecturas sobre la salud

Florida Department of Health